

BATUKA

Monitora: **Begoña Toril**

Cursos: **3r a 6è**

Dies: **divendres**

Horari: **17 a 18.15h.**

La batuka és la combinació de diferents moviments aeròbics coordinats amb música. Aquests moviments es mesclen amb disciplines com la capoeira, el tai-chi, el kung fu i el kick boxing, amb una àmplia varietat de balls i ritmes com ara la samba, salsa, reggaeton, cumbia, merengue, dance, funk... i molts més, depenent de l'exigència física de la batuka.

És un tipus d'exercici que ha estat dissenyat per exercitar tots els músculs de manera progressiva, enfortint els principals grups musculars, activant el sistema cardiorespiratori i exercitant la coordinació motriu i la sensorial al treballar al ritme de la música. Està indicat per a tot tipus d'edats.

Objecius de l'activitat:

comportament, implicació, participació, assimilació dels continguts, cooperació amb els companys i amb el professor/a.